

VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



مسلے کے خوش مزاج اور لذیذ کھانے



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

دی ہوم ریسیورنٹ

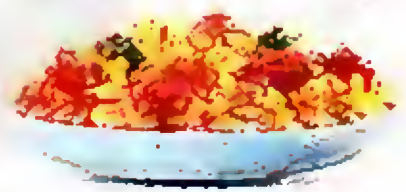
Issue No. 8

بریان میکرونی



- ۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اناہل لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ۲۔ ایک دہی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔
- ۳۔ اب اس میں چکن اور اجاری مصالحہ کا ساٹھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اناہل آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
- ۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔
- نوٹ: ہر کھانے کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔

اچاری میکرونی



- ۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اناہل لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ۲۔ ایک فرائی چین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔
- ۳۔ اب اس میں چکن اور اجاری مصالحہ کا ساٹھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اناہل آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
- ۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: ہر کھانے کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ	
چکن بھرنی کا	300 گرام
پیاز کی دلی	01 پیو
لہسن چھت	01 کمانے کے
ادرک چھت	01 کمانے کے
دہی	1/2 کپ
کوکب آئل	08 کمانے کے
ہری مرچ کی دلی	04 عدد
نمک	01 کمانے کے
بیک پارلر میکرونی	01 پکٹ

میٹ بال اسپیگھٹی



- ۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اناہل لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ۲۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کاون ٹور پانی میں کس کریں اور چھت ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی چین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شال کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔
- ۳۔ اب لے لے کئے ہوئے نماز اور پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔
- ۴۔ چین کو ڈھک کر 20 منٹ تک بکلی آگ پر پکائیں۔ اب چوبیس سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ	
کے بکری کا گوشت	300 گرام
پیاز کی دلی	01 عدد
لہسن چھت	01 کمانے کے
ادرک کی دلی	02 کمانے کے
کوکب آئل	04 کمانے کے
پانی	01 کپ

فحیتا اسپیکھٹی



- ۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اناہل لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ۲۔ ایک فرائی چین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کاون ٹور پانی میں کس کریں اور چھت ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی چین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شال کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔
- ۳۔ اب لے لے کئے ہوئے نماز اور پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ	
کے بکری کا گوشت	300 گرام
پیاز کی دلی	01 عدد
لہسن چھت	01 کمانے کے
ادرک کی دلی	02 کمانے کے
کوکب آئل	04 کمانے کے
پانی	01 کپ

باربی کیو میکرونی



- ۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اناہل لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ۲۔ ایک فرائی چین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہوئے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں سیدھا ڈال کر مزید 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساٹھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اناہل آنے تک پکائیں۔
- ۳۔ اب اس کو ڈھک کر بکلی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ	
کے بکری کا گوشت	300 گرام
پیاز کی دلی	01 عدد
لہسن چھت	01 کمانے کے
ادرک کی دلی	02 کمانے کے
کوکب آئل	04 کمانے کے
پانی	01 کپ

MASALA

TV FOOD MAG



Volume 7 - Issue 66 January 2015

Content



35 > Masala Mornings
صبحی مصالحہ

41 > Chaska Pakanay Ka
چسکا پکانے کا

49 > Tarka
ترکا

55 > Food Diaries
خوراک کے روزنامے

61 > Chef At Home
غریب خان

67 > Lively Weekends
لائیو ویکی اینڈرز

15 > Editorial
اداریہ

16 > Masala Article
سرد موسم میں گرم چائے کچھ منفرد اور مفید
پکوانے کا ایک ایسا ہیچن ہے کہ کھانے سے متعلق ہے اور جراثیم کو دور کرتا ہے

21 > Masala Article
سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں
یاد رکھیں! آئیے اس بار کے سرد ہونے پر توجہ دیتے ہیں کہ کھانے سے کتنا متعلق ہے

23 > Hindi
ہندی

29 > Live@
لائو ایپ آج



Editorial

محترم قارئین
السلام علیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔
گزرے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہو گئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے ان کی تکمیل کے لئے پرعزم ہیں۔
الحمد للہ ”مصالحتی ہی فوڈ میگ“ کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ”لایو ایٹ نائن“ اور ہانڈی کی کٹ بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری کٹ بک ”مصالحتی مارنگز“ کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ اشاعت کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس کٹ بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو ہمارے حوصلوں کی بلندی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پرعزم ہیں۔ ہمیں قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم ان کی توقعات پر پورا اتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے صبر و آزمائش کا سال تھا ایسا نہیں کہ سب کچھ بڑا ہی تھا بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ، ہنگامہ آرائی اور سیاسی اتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا وہیں عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آگاہی ایک انتہائی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ عوام نے سال کے اختتام پر سونے اور بیٹرول کی قیمتوں میں نمایاں کمی جیسی خوش خبریاں سنیں۔ یہ وہ ایسی اشیاء ہیں جن کی قیمتوں کا اتار چڑھاؤ دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس لئے مستقبل قریب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی امید ہے۔ آئیے اس توقع کے ساتھ نئے سال میں قدم رکھتے ہیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا اس سال ہمیں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ اور سیاسی و معاشی ابتری سے نجات حاصل ہو جائے گی عوام میں قوی شعور پیدا ہوگا اور ہم ترقی کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر ایل اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاس۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

فون: 03333222353 - munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بدھ علی آئی آئی چندر بک روڈ، کراچی۔ پاکستان۔ ای۔ ای۔ این: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL



سرد موسم میں گرم چائے، کچھ منفرد اور مفید

کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں

سیب کے چھلکوں کی چائے

سیب کے چھلکے جنہیں ہم عام طور پر ضائع کر دیتے ہیں، میں بھی قدرت نے غذائیت، لذت اور بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ سیب کے چھلکوں کو اچلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر شہد اور لیموں کا رس ملا کر پیئیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش ہے۔ ٹائیفائیڈ کی کمزوری دور کرنے کے لئے یہ کسی بھی صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ جوڑوں کا درد رفع کرنے کے لئے اس کا مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ، زکام، کمزوری، دماغ، کھانسی اور بھگی میں نہایت سرعت سے کام کرتی ہے۔

چائے پینا ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلہ سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکسیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنا دیتے ہیں، اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سردیاں ہیں، ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی ترکیب بتاتے ہیں۔

بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پسے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملا لیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہو جاتی ہے۔

لیموں کی چائے

یورپ اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پینے کا رواج ہے۔ یہ چائے اعصابی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں نیچوڑ کر گرم گرم مریض کو پلا دیں تو انشاء اللہ دوسرے فوری طور پر دور ہو جائے گا۔

سونف کی چائے

نزہہ زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سونف کی چائے نہایت عمدہ ہے۔ ایک کھانے کا چمچ سونف اور 2 لوٹگیں 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملائیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھجور کی چائے اور کافی

عمدہ قسم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھینٹ لیں، پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حیاتین کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گٹھلیوں کو بھی ضائع نہ کریں، وہ کافی بنانے کے کام آ سکتی ہیں۔ گٹھلیوں کو توڑے پر رکھ لیں، تیز آنچ پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان بیجوں کو پیس کر بطور کافی استعمال کریں۔

رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بھی سفرِ جمل (کونز) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں، اس میں ایک گلاب کی پتیوں چائے کی پتی اور سونف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے چائے

تھام، برنجاسا، تلسی کے پتے، لیموں اور ادراک ہم وزن لے لیں اور اسے ایک اُبال آنے تک پکا کر نکال لیں۔ یہ چائے رات کو سونے سے پہلے لازمی پیئیں۔ اس میں چینی نہ ملائیں۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے اس چائے کو زیادہ دیر تک اُبالیں اور اسے قابل ہرداشت حد تک گرم پیئیں۔ ■



MASALA 17 HEALTH

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

کھائیں پھل اور سبزیاں رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹا ہونے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حارے گنے کے بجائے سبزیاں پھل زیتون کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہئے جو نہ صرف دل کی بیماریوں اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق یہ غذائیں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

ٹماٹر کھائیں

یوں تو ٹماٹر کے بے شمار اوصاف ہیں جن سے ہمیں گاہے بگاہے آگاہی حاصل ہوتی رہتی ہے۔ تازہ ترین اطلاع یہ ہے کہ امریکی ماہرین خوراک بھی ٹماٹر کو بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی موذی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین غذایات کی جاری کردہ جدید تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹروں میں پایا جانے والے حیاتین اور فولاد بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی بیماریوں کے خلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کا بطور سلاوا استعمال دل کی صحت، وزن میں کمی لانے والوں کی چمک اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔



بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ذہبہ بند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کر دی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اُن کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ■





سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں

جاڑوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے

کی صلاحیت برہمتی ہے۔ کبھی میں کئی معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ اسے پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تیار کرنا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

گندم کا آٹا اور اس سے بنی ہوئی چیزیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ گندم کا استعمال جسم کو صحت مند اور خوبصورت بناتا ہے۔ گاجر میں پائی جانے والی حیاتین الف اور بیٹا کوئین بالوں کو نرم جلد کو خوبصورت اور نکا ہوں کو تیز بناتی ہے۔ مونگ پھلی میں حیاتین ب 'میگنیزیم'

فاسفورس 'فولاد' 'سلفر' 'ٹانبا' 'کرومیم' اور جست پایا جاتا ہے۔ ان ضروری اجزاء کے حصول کے لئے ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ مونگ پھلی ضرور کھائیں۔ پالک میں حیاتین الف 'حیاتین ب' 'فولک ایسڈ' 'پسوجینک ایسڈ' 'بایوٹین' 'پوٹاشیم' اور 'کیلشیم' پائی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لئے

انتہائی ضروری ہیں۔ باوام و مارغ کو تقویت دیتا ہے جلد کو سکیرتا ہے آنکھوں کے نیچے حلقوں کو دور کرتا ہے۔ یہ جلد کو مرطوب کرتا ہے اسی وجہ سے اسے بہت سی کریموں میں استعمال کرتے ہیں۔ گلاب کی پتیوں کو قدیم زمانے سے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا

عرق جلد کو طاقت بخشتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے۔ اسے لوشنوں اور کریموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھوپ سے تجلس جانے والی جلد کے لئے دارچینی کے تیل کی مالش بہت کارآمد ہے جب کہ دانتوں کے لئے بھی اس کا تیل بہت مفید ہے۔ سونف جلد کے مساموں کو صاف

رکھتی ہے اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ یاد رکھئے موسم کوئی بھی ہو اچار بند ڈبے والی اشیاء کا استعمال ضرورت سے زیادہ چکی یا بھٹی ہوئی غذا سرخ اور چربی والے گوشت 'مٹھائیوں' اور چاکلیٹ 'سفید چینی' 'میدے' سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال زیادہ کا سمٹکس استعمال کرنا اور تمباکو کا استعمال جلد کی خوبصورتی کا دشمن ہے۔ ■

موسم سرما ایک جانب مزے مزے کی سوغاتیں لے کر آتا ہے تو دوسری جانب اس موسم میں کچھ مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں جس میں جلد کی خشکی اور بے رونقی ایک اہم مسئلہ ہے۔

موسم سرما میں اکثر اوقات جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے یا اس پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ سرد موسم میں جلد کو مختلف ذرائعوں مثلاً ہیٹر آتش دان یا انگیٹھی سے حدت پہنچانا ہے جو جلد کی خشکی کا باعث بنتے ہیں۔

سرد موسم میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اپنی خوراک میں پھلی اور دودھ کا اضافہ کریں پھلی میں لحمیات اور دودھ میں حیاتین الف کثرت سے پایا جاتا ہے۔

دودھ ایک مکمل اور بھرپور غذا ہے۔ اس میں بہت سے حیاتین کے علاوہ فاسفورس اور کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو بڑیوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ فاسفورس نشاستے اور چربی کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ دودھ کے ایک پیالے میں 90 حرارے ہوتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچ یا کارڈیور آئل یا شاکرک ہو آئل (پھلی کا تیل) روزانہ پیئیں یہ جلد کے لئے اکسیر ہے۔ مرغی کے 84 گرام گوشت میں 115 حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے جسم میں ضروری معدنی نمک اور لحمیات کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ مرغی کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں

برہمتی اور کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔ موسم سرما میں کبھی کا کثرت سے استعمال کریں۔ اس میں حیاتین ب مرکب اور تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد پایا جاتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے



Almond and Chicken Soup

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Salt	to taste
Parsley (chopped)	for sprinkling

Chicken Stock Ingredients:

Chicken bones	few
Black peppercorns	4
Gorlic	4 cloves
Water	4 cups

Method:

- Boil all stock ingredients in a pot till ½ remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

مرغی اور بادام کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	300 گرام
ٹکٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
☆ چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

اجودہ (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے
 مرغی کے اجزاء:
 مرغی کی ہڈیاں تھوڑی سی
 ثابت کالی مرچیں 4 عدد
 لہسن 4 جوے
 پانی 4 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں بخنی کے اجزاء ڈال کر پانی ½ رہ جانے تک ابالیں پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میدہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزید اس سوپ میں کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اجودہ چھڑک کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 ½ پیالی میدے میں 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



انناس والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

☆ چکن کیوب

مرغی کی بوٹیاں

والا میدہ ایک کھانے کا چمچ

10 عدد

لہسن

(بغیر ہڈی)

(چوپ کئے ہوئے) 6 جوے

2 عدد

سویا ساس 2 کھانے کے چمچے

شملہ مرچیں

2 کھانے کے چمچے

سفیہ سرکہ

(باریک کٹی ہوئی)

حسب ذائقہ

ایک پیالی + سجانے کے لئے

ایک چائے کا چمچ

تیل کا تیل

چاول (اُبلے ہوئے) 2 پیالی

1/2 پیالی

ایک پیالی + سجانے کے لئے

چینی

ایک چائے کا چمچ

چینی

ترکیب:

چاولوں کو ٹرے پر پھیلا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں اسے چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار فرائیڈ رائس انناس اور ہری پیلز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر سنبھال کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Pineapple Fried Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	10
Capsicums (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	1 cup + for garnishing
Rice (boiled)	2 cups
Pineapple pieces	1 cup + for garnishing
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok; fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

MASALA 24 KITCHEN

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onions (cubed thickly)	2
Capsicums (cubed)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Onions (row poste)	2
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and ground)	1/2 tbsp
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

مرغی کی جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	
باریک کٹی ہوئی	4 عدد
پیاز (کچی پسلی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور پسلی ہوئی پیاز ہلکی گلائی کر لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں لہسن اور مک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، کچپ، کالی مرچ، ہری مرچیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھجوائیں پھر ذم پر رکھ دیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھجوائیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Sweet and Sour Fried Vegetables

Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1 head
Corrots (finely cut)	3
Capsicums, Green chillies (finely cut)	4 each
Bean sprouts	1/2 cup
Pineopple pieces	1 cup
Soyo souce	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Joggery (powdered)	2 tbsp
Tomato ketchup, Pineopple juice (pockaged)	1 cup each
*Chicken cube flour	1 tbsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Chilli garlic souce	1 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums; remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic souce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineopple juice, joggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 pockets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار فرائیڈ ویجی ٹیبلز

اجزاء:

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ٹماٹو کچھپ، انناس کا جوس
گاجر (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد	(ڈبے والا) ایک ایک پیالی
شملہ مرچیں، ہری مرچیں	☆ چکن کیوب والا میدہ ایک کھانے کا چمچ
(باریک کٹی ہوئی) 4'4 عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
ہین اسپرڈش 1/2 پیالی	چلی گارلک ساس ایک کھانے کا چمچ
انناس کے ٹکڑے ایک پیالی	نمک حسب ذائقہ
سویا ساس ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ	تیل 3 کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا گڑ 2 کھانے کے چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے بند گوبھی، گاجر، ہری مرچیں اور شملہ مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں ٹماٹو کچھپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، انناس کا جوس، گڑ اور نمک ملا کر 2 منٹ پکائیں، پھر کالی مرچ اور تل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں سبزیاں ڈالیں، اس پر تیار ساس، انناس کے ٹکڑے اور ہین اسپرڈش ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کریں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

Fish fillet	6
Eggs (beaten)	2
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour, Cornflour	1/2 cup each
Turmeric	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Tartar sauce ingredients:

Mayonnaise	1 cup
Mustard paste	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon	2
Salt	to taste

Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl; serve as accompaniment with fish.

تلی ہوئی مچھلی بمعدہ ٹارٹرساں

اجزاء:

مچھلی کے فائلے	6 عدد	ٹارٹرساں کے اجزاء:	ایک پیالی
انڈے (تھپیٹے ہوئے)	2 عدد	مائیونیز	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی	مسٹرڈ پیسٹ	1/2 پیالی
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	بہی	ایک چائے کا چمچ
میدہ کارن فلوئر	1/2 پیالی	نکئی ہوئی کالی مرچ	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لیموں	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ		
تیل	تلینے کے لئے		

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر ہلدی اور نمک لگالیں۔ توڑے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میدہ کارن فلوئر کالی مرچ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پیالے میں میدہ کے آمیزے پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ گزائی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساں کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



Thai Mix Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	300 grams
Sausages (cut thin)	5
Lemon leaves	3
Lemon grass	3 sticks
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tom yum poste	2 tbsp
Tomatoes	2
Onion	1
Green chillies	10
Fish souce	3 tbsp
Chinese salt	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Chicken cubes	3
Water	2 cups
Solt	to taste
Fresh corionder, lemon slices, green chillies (finely cut)	for gornishing

Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for 1/2 hour.
- Add remoining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Gornish with corionder, lemon ond green chillies; serve.

تھائی مکس سوپ

اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں	300 گرام	ہری مرچیں	10 عدد
(بغیر ہڈی)		فش ساس	3 کھانے کے چمچے
ساجز (پتلے کٹے ہوئے)	5 عدد	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
لیموں کے پتے	3 عدد	لیموں کارس	3 کھانے کے چمچے
لیمن گراس	3 ڈنڈیاں	چکن کیوب	3 عدد
کھمبیاں		پانی	2 پیالی
(مارک کٹی ہوئی)	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
تم یا م پیسٹ	2 کھانے کے چمچے	لیموں کے قتلے ہر ادضیا	
ٹماٹر	2 عدد	ہری مرچیں	
پیاز	ایک عدد	(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دبجی میں مرغی کی بوٹیاں، پانی، چکن کیوب، ساجز، لیمن گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرچیں ڈال کر 1/2 گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنئے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Cheese Dosa Roll

Dosa Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
White lentils (soaked)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, lettuce, tomato (finely cut)	for garnishing

Filling ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Green chillies (chopped)	5
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp + for brushing

Method:

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

پنیری دوسہ رول

دوسے کے اجزاء:

چاول (بھیکے ہوئے)	2 پیالی
ماش کی دال (بھیکے ہوئی)	ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلفی کے لئے
کھیرا، سلاڈپے، نمٹاڑ (باریک)	کٹے ہوئے
سجانی کے لئے	سجانی کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
پیاز، لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

بلینڈر میں دال اور چاول ملا کر پیسین، پھر زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی ڈالیں، پھر زیرہ لال مرچ، ہلدی، کالی مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرغی گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توڑے کو تیل سے چکنا کریں، ایک گول پکانے والے تچے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توڑے پر روٹی کی طرح سے پھیلا دیں۔ سنہری رنگ آجائے تو درمیان میں مرغی کا آمیزہ رکھیں، اس پر پنیر چھڑک کر لپیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دڑ سے تیار کر لیں، انہیں کھیرے، سلاڈپے اور نمٹاڑ سے سجا کر پیش کریں۔

MASALA 30 KITCHEN



Szechuan Style Fish

Ingredients:

Talhar chilli poste
Soya sauce, Tamata paste
White vinegar, Oyster sauce
Garlic (crushed)
Chicken stock
Brawn sugar
Chinese salt
Sesame ail
Oil
Carrats, Lettuce leaves

1/2 cup
1/2 cup each
4 tbsp each
10 cloves
1 cup
1/2 cup
1 tsp
1 tbsp
4 tbsp
far decaration

Fish Ingredients:

Fish pieces
Garlic paste
Refined flour (sieved)
Salt
Oil

2 kg
2 tbsp
1/2 cup
ta taste
far frying

Method:

- Heat ail in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, saya sauce, tamata paste, oyster sauce and Chinese salt; fry far 2 minutes.
- Add sesame ail, stock, brawn sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove fram flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat ail in a wak; fry fish galden.
- Decarate dish with lettuce leaves; place fish an tap; pour prepared sauce aver them.
- Garnish with carrats; serve.

سچواں طرز کی مچھلی

سچواں ساس کے اجزاء:

تلہار مرچوں (پسی ہوئی) 1/2 پیالی	تیل 4 کھانے کے چمچے
سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ 1/2 پیالی	گا جڑ سلا پتے 4 کھانے کے لئے
سفید سرکہ، اوو لیٹر ساس 4 کھانے کے چمچے	مچھلی کے اجزاء:
لہسن (چوپ کئے ہوئے) 10 جوے	مچھلی کے ٹکڑے 2 کلو
مرغی کی تخمینی 1 پیالی	پسا ہوا لہسن 2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا) 1/2 پیالی
چائیز نمک 1 کھانے کا چمچ	نمک حسب ذائقہ
تیل کا تیل 1 کھانے کا چمچ	تیل تلنے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن ٹھونیس۔ اس میں تلہار مرچیں، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، اوو لیٹر ساس اور چائیز نمک ڈال کر 2 منٹ تک ٹھونیس، پھر تیل کا تیل، تخمینی براؤن چینی اور سرکہ شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو لینڈر میں یکجان کریں، پھر اسی دیکھی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک ٹھون کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدے میں لپٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلا پتوں سے سجائیں اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں، ان پر تیار ساس ڈالیں اور گاجر سے سجادیں۔



Quail Stock

Ingredients:

Quails (washed)	5
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies (ground)	1 tbsp
Turmeric powder	3 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices (whole)	1/2 cup
Water	3 cups
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

بٹیر کی بخنی

اجزاء:

بٹیر (دھلی ہوئی)	5 عدد
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹوکھی گول لال مرچیں	3 عدد
(پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	3 کھانے کے چمچے
دہی (پھیٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	1/2 پیالی
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ بھونیں اس میں پیاز شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور رک اور بٹیر ڈال کر بھونیں پھر ہلدی لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار بخنی گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Sausages

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	½ cup
White vinegar	3 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Salt	ta taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Chap all ingredients in a chapper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

مچھلی کے ساجز

اجزاء:

مچھلی کے فائلے	½ کلو
پسہ ہوا پس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ذیل روٹی کا چوروہ	½ پیالی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
چائیز نمک	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء کو یکجان کر لیں۔ باریک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول پلینٹ لیں انہیں اطراف سے بھی بند کر دیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھاگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ ساجز کو اسٹیمر میں 20 منٹ اسٹیم کر کے نکال لیں ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ پلاسٹک کھولیں اور ساجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔

MASALA 33 KITCHEN



Hot n Sour Soup

Ingredients:

Chicken breast (finely cut)	1
Prawns (finely cut)	8
Chicken stock	6 cups
White pepper powder	1 tsp
Bean curd (cubed)	1
Beon sprout (chopped)	1/2 cup
Cabbage (chopped)	4 tbsp
Corrots (chopped)	3 tbsp
Fresh corionder (chopped)	2 tbsp
Soyo souce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Cornflour (made into poste with in water)	2 tbsp+1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp

Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; odd mix from bowl, beon sprouts, beon curd, cabbage, carrots and corionder; cook for 10 minutes.
- Add soya souce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Groduolly odd cornflour while stirring continuously; odd egg while stirring; dish out.

ہاٹ اینڈ سار سوپ

اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد	سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
جھینگے (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی تخنی	6 پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
مین اسپرڈس (چوپ کئے ہوئے)	1/2 پیالی	سفید سرکہ	1/2 پیالی
مین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد	کارن فلوئر	2 کھانے کے چمچے + (پانی میں گھٹا ہوا)
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	2 کھانے کے چمچے +
گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے	ایک عدد	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے	انڈا	ایک عدد
		نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، جھینگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلوئر اور نمک ملا لیں۔ دہیچی میں تخنی ڈالیں اس میں پیالے کا آمیزہ مین اسپرڈس، مین کرڈ، بند گوبھی، گاجر اور ہرا دھنیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، ٹماٹو کچپ اور سرکہ ملائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر شامل کریں پھر چمچ چلاتے ہوئے انڈا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Chicken Moscova

Ingredients:

Chicken breasts with wings	2
White pepper powder	1/2 tsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Eggs	2
Milk (fresh)	2 tbsp
Breadcrumbs (fresh)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Cream cheese	2 cubes
Mushrooms (chopped)	3
Parsley (finely cut)	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Cucumber	for decoration
Coleslaw, mashed potatoes, honey mustard sauce	as accompaniment

Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for 1/2 hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on a medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

مرغ ماسکوا

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد	کریم پنیر	2 کیوب
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ	کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا لہسن	1/2 چائے کا چمچ	اجودہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ
انڈے	2 عدد	کھیرا	سجانے کے لئے
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچ	کول سلا آلو کا بھرنا	
تازہ ذیل روٹی کا چورہ	ایک پیالی	ہنی مسٹرڈ ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
چیڈر پنیر (کدو کش)	1/2 پیالی		

ترکیب:

مرغی کے سینوں میں پرکی ہڈی جڑی ہوئی چاہئے۔ انہیں درمیان سے تیز چھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں۔ پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ ان پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر ان کے درمیان میں دونوں پنیر، اجودہ اور کھمبیاں رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دباتے ہوئے اس طرح سے لپیٹیں کہ ان کی ہڈی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھیٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے سے پھر ذیل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آئینے پر سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیرے سے سجائیں، مزیدار ماسکوا کول سلا آلو اور ہنی مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔

MASALA 36 KITCHEN



Chicken Tikka Karahi

Ingredients:

Chicken (4 pieces)	1 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Tomato (finely cut)	1
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 1/2 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (whole)	12
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkos; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

مرغی کے تنکے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کے 4 ٹکڑے	ایک کلو
پیاز ہوا پسند اور ک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
بھٹا اور پیاز ہوا سفید زیرہ	1 1/2 چائے کے چمچ
بھٹا اور پیاز ہوا دھنیا	1 1/2 چائے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر تیز چھری کی مدد سے نشان لگالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ اور ک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح بھون کر پکائیں۔ اس میں تنکے ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے سے پہلے اور ک شامل کر لیں۔



Crispy Chilli Beef

Ingredients:

Beef undercut (finely cut)	1/2 kg
White pepper powder	1/2 tsp
Egg	1
Cornflour	2 tbsp
Sesame seeds	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Salt	1/2 tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	1/4 cup
Lettuce leaves, tomato, green chillies	for decoration

Batter ingredients:

Refined flour (sieved)	1/4 cup
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg	1
Water (cold)	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

کرپی چلی بیف

اجزاء:

1/2 kg	نمک	1/2 کلو	انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)
1/2 tsp	مرچوں کا تیل	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
1	تیل	ایک عدد	انڈا
2 tbsp	سلاد پتے ہری	2 کھانے کے چمچ	کارن فلور
2 tsp	مرچ، ٹماٹر	2 چائے کے چمچ	سفید تیل
1 tbsp	آمیزے کے اجزاء:	ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
2 tbsp	1/4 پیالی	2 کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس
1 tbsp	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	دوسٹر شائر ساس
2 tbsp	کارن فلور	2 کھانے کے چمچ	اویسٹر ساس
1/4 cup	بیکنگ پاؤڈر	3 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
for decoration	ایک عدد	ہری مرچیں (لسبائی میں)	باریک کٹی ہوئی
	ٹھنڈا پانی	6 عدد	
	تیل		

ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ انڈرکٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تیل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انڈرکٹ درمیانی آگ پر سنہری تیل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ انڈرکٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، دوسٹر شائر ساس اور گارلک ساس ملا لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔



Mutton Paya

Ingredients:

Mutton feet (roasted)	6
Onion (fried and crushed)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Coriander powder	3 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Small cardamoms	3
Black peppercorns	6
Claves	3
Cinnamon	2 sticks
Water	10 cups
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamon, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے (بھنے ہوئے)	6 عدد
پیاز (تلی اور پورہ کی ہوئی)	1/2 پیالی
پیاز ہوا ہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پیاز ہوا دھنیا	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
دہی (بھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
ہری الائچیاں	3 عدد
ٹاہت کالی مرچیں	6 عدد
لوتکیں	3 عدد
دار چینی	2: ٹڈیاں
پانی	10 پیالی
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہوا دھنیا	6
لیموں اور ک	3
سجانے کے لئے	2 sticks

ترکیب:

پہلے تیل گرم کر کے لوتکیں، الائچیاں، کالی مرچیں، دار چینی، قہوڑا پانی اور ادراک لہسن ڈال کر بھجوائیں۔ اس میں پائے، پیاز، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ملا کر خوب بھجوائیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پیاز ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں، ہوا دھنیا، پیاز، لیموں اور ادراک چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Prawn Soup

Ingredients:

Prawns	1 cup
Onion (finely cut)	½ cup
Capsicum (finely cut)	¼ cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Chicken powder	4 tsp
Curry powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	¼ tsp
Chicken curry (cooked)	2 cups
Coconut milk	1 cup
Fresh coriander	a few leaves
Oil	2 tbsp
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

جھینگوں کا مصالحے دار سوپ

اجزاء:

ایک پیالی	جھینگے
½ پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
¼ پیالی	شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
4 چائے کے تھپے	چکن پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	کری پاؤڈر
¼ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
2 پیالی	مرغی کا شوربہ (تیار)
ایک پیالی	ناریل کا دودھ
چند پتے	ہر ادھنیا
2 کھانے کے تھپے	تیل
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہری پیاز سے سجادیں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Rahu fish (skinless pieces)	250 grams
Potatoes (balled and mashed)	250 grams
Green chilli (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1/2
Ginger (grated)	1 tbsp
Fresh carriander (chapped)	1 tsp
Black peppercorns	2
Gorlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	1/2 cup
Bay leaf	1
Egg	1
Curry powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Refined flour	1 tbsp
Mustard seeds	2 tbsp
Salt	ta taste
Mustard oil	1 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil a wak; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into raund kebabs; sprinkle flour lightly an kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs galden; dish out.
- Garnish with carriander and leman; serve.

مچھلی کے کباب

اجزاء:

تھپتے	ایک عدد	رہو مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں) 250 گرام
انڈا	ایک عدد	آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے) 250 گرام
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 1/2 عدد
میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ادرک (کدو کش) ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچیں 2 عدد
سرسوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کئے ہوئے) 2 جوے
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے	لیموں کا رس 1/2 پیالی

ترکیب:

اُبلتے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں پھر پیاز، ہری مرچ اور ادرک بھون کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ ٹکیوں پر ہلکا سا میدہ لگا لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Meatball Curry

Meatball ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Onion (finely cut)	3/4 cup
Green chillies (finely cut)	6
Grom flour (roasted)	2 1/2 tbsp
Egg	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onion (finely cut)	1/2
Hot spices powder	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add 1/2 cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

کوفتے کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی کے) 1/2 کلو

پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3/4 پیالی

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد

بھٹنا ہوا مین 2 1/2 کھانے کے چمچے

اٹھا ایک عدد

پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

پسا ہوا گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ

ادرک (باریک کٹا ہوا) 2 کھانے کے چمچے

نمک ایک چائے کا چمچ

ہرا دھنیا ہری مرچ سجانے کے لئے

سالن کے اجزاء:

دھنیے کے پتے (چوب کھے ہوئے) 2 چائے کے چمچے

پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ

پیاز (باریک کٹی ہوئی) 1/2 عدد

پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ

پسا ہوا مین ایک کھانے کا چمچ

ایک پیالی ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)

ادرک ایک انچ کا ٹکڑا

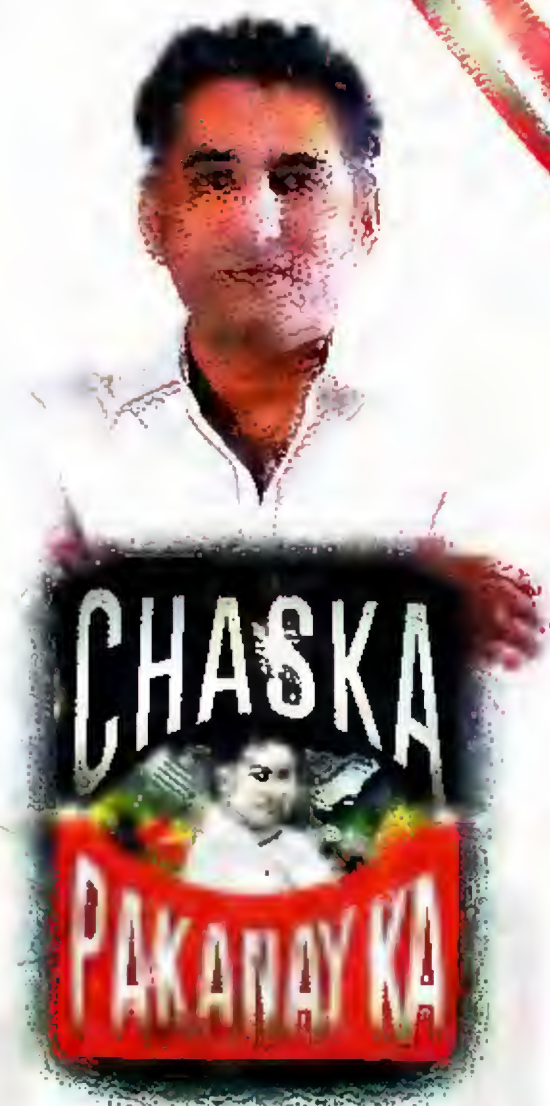
پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

نمک ایک چائے کا چمچ

تیل 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء یکجان کر کے کوفتے بنالیں۔ دہیچھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر بھٹون کر 1/2 پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ہلکی آنچ پر بغیر ہلائے ابال آنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Four- in-one Tempura

Ingredients:

Chicken strips	1/2 kg
Fish fillet (strips)	1/2 kg
Capsicum (cut into strips)	1
Eggplant (cut into rounds)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Cornflour	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Corn starch	1 tsp
Sugar	1 tsp
Egg	1
Water (cold)	as needed
Yellow food colour	o pinch
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in o bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil o wok; fry each golden; dish out.

فور- ان - ون ٹیمپورہ

اجزاء:

کارن اسٹریپس	ایک چائے کا چمچ	مرغی کی پٹیاں	1/2 کلو
چینی	ایک چائے کا چمچ	مچھلی کے فلی (پٹیاں)	1/2 کلو
انڈا	ایک عدد	شملمہ مرچ (لسبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت	بیٹنگن (گول کٹا ہوا)	ایک عدد
کھانے کا پیلا رنگ	ایک چٹکی	آٹا (چھٹا ہوا)	1/2 پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ	کارن فلوئر	1/2 پیالی
تیل	تیلنے کے لئے	بیٹنگن سوڈا	ایک چائے کا چمچ
		ریٹنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں آٹا، انڈا، بیٹنگن پاؤڈر، بیٹنگن سوڈا، کارن اسٹریپس، کارن فلوئر، پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملمہ مرچ، مچھلی اور بیٹنگن لپیٹیں، کڑا ہٹی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔



Poppy seeds Halwa

Ingredients:

Poppy seeds (soaked)	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Whole dried milk	½ cup
Coconut (grated)	1 cup
Sugar	2 cups
Cordomom (powdered)	1 tsp
Almonds	10
Roisins	2 tbsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Drain water from poppy seeds; add ½ milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

خشخاش کا حلوا

اجزاء:

خشخاش (بھگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
کھویا	½ پیالی
ناریل (کدو کش)	ایک پیالی
چینی	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بادام	10 عدد
نکشش	2 کھانے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں اس میں ½ دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



دلچسپے ایکٹ

SATURDAYS AT 8:00 PM

تحریر: مدیحہ شاہ | پیشکش: لاراچی انٹرٹینمنٹ | ہدایات: احمد کامران
کاسٹ: صبا قمر، گوہر رشید، فرحان علی آغا، آغا علی، ماہین رضوی، پروین اکبر



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Tarka

Noodle Soup

Ingredients:

Prawns	200 grams
Chicken mince	200 grams
Spring onion (finely cut)	1
Egg	1
Red chillies (fresh)	2
Mushrooms	4
Egg noodles	50 grams
Corn	1/2 cup
Soyo souce (dork)	1 tsp
Gorlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
Water	3 cups
Solt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Soya sauce, Red chillies (fresh)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Graduolly add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dork soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

نوڈل سوپ

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	جھینگے	200 گرام
ادرنک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	مرغی کا قیرہ	200 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	انڈا	ایک عدد
3 پیالی	پانی	تازہ لال مرچیں	2 عدد
1/2 چائے کا چمچ	نمک	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ	تیل	انڈے والے نوڈلز	50 گرام
چھڑکنے کے لئے	سویا ساس تازہ	بھننے	1/2 پیالی
	لال مرچیں	ڈارک سویا ساس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دیہیگی میں تیل گرم کر کے جھینگے، قیرہ، لہسن اور ادرنک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں بھننے، کھمبی، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گلنے تک پکائیں، پھر چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ملائیں، اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Alfredo Pizza

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Mozzarella cheese (grated)	300 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Spinach (boiled and chopped)	4 tbsp
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Butter	50 grams
Creom (fresh)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley	2 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Yeast	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for 1/2 hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

چکن ال فریڈو پیزا

اجزاء:

مرغی کے سینے	300 گرام
موزارلا پنیر (کدو کش)	300 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
پارمزان پنیر	ایک کھانے کے چمچ
احمودہ	2 کھانے کے چمچ

آٹے کے اجزاء:

مرغی اور لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
لیمونس کارس	2 کھانے کے چمچ
پالک (ابلی اور چوپ)	ایک ایک چائے کا چمچ
کی ہوئی	4 کھانے کے چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیمونس کارس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گوندھ کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر دگنا ہو جائے تو روٹی بلیس اور پیزا کی ڈش پر سیٹ کر دیں۔ اس پر ساس، مرغی، پھر پنیر کی تہ لگا کر پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔

MASALA 50 KITCHEN



Steak with Mushroom Sauce

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Chilli sauce, Mustard paste	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Soya sauce, Oil	2 tbsp each
Lettuce leaf	for decoration

Sauce ingredients:

Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tamata ketchup	1/2 cup
Beef stock	1 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oregana, Red chillies (crushed)	1/2 tsp each
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Butter	100 grams

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregana; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregana; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

اسٹیک بمعہ کھمبی کا ساس

اجزاء:	سس کے اجزاء:
انڈر کٹ	کھمبیاں (ہارک کٹی ہوئی) ایک پیالی
پسا ہوا بسن اور ک	ٹماٹو کچھ 1/2 پیالی
چلی ساس مسٹرڈ پیسٹ	گائے کی بجنی ایک پیالی
نئی ہوئی کالی مرچ	لیمون کارس ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	کارن فلوئر (پانی میں ٹھلا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
نمک	اور پکانو نئی ہوئی لال مرچ 1/2 1/2 چائے کا چمچ
سویا ساس تیل	نئی ہوئی کالی مرچ نمک 1/2 1/2 چائے کا چمچ
سلاڈ پتہ	کھن 100 گرام

ترکیب:

انڈر کٹ پر بسن اور ک 'سویا ساس' چلی ساس 'مسٹرڈ پیسٹ' کالی مرچ 'سرکہ' اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فراٹنگ بین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5'5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس بین میں کھن گرم کر کے کھمبیاں فجنوئیں اس میں کارن فلوئر اور اور پکانو کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر ابال آنے تک پکانیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلوئر ڈال کر گاڑھا کریں اس میں اور پکانو ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو سلاڈ پتے سے سجادیں۔



Fried Chicken with Carrots

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Corrots (cut in rounds)	250 grams
Mongo powder	100 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Curry leaves	6
Fresh coriander	1/2 bunch
Turmeric powder, hot spices powder	1 tsp each
Ginger/gorlic paste	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Onion seeds	1/2 tsp
Fennel seeds, mustard seeds	2 tsp each
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Water	1 cup
Solt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/gorlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mongo powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

گاجر والی بھنی ہوئی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	250 گرام
اچھور	100 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کرہی پتے	6 عدد
ہر ادھنیا	1/2 گڈی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ادریک	ادریک
(باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کلونجی	1/2 چائے کا چمچ
سونف رانی دانے	2'2 چائے کے پیچھے
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے پیچھے
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

مرغی کی بانڈی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، لہسن اور ک، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں اچھور، گاجر، کرہی پتے، رانی دانے، کلونجی، سونف اور پانی ڈال کر گاجر گھلنے تک پکائیں، پھر ادریک، ہر ادھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Classic Cappuccino

Ingredients:

Coffee	1 tsp
Cocoa powder	2 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Double cream	2 tbsp
Water	1 cup
Sugar	to taste
Cinnamon (powdered)	1 pinch
Nutmeg (powdered)	1 pinch

Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till half remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

کلاسیک کاپی چینیو

اجزاء:

کافی	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	2 چائے کے قہچے
تازہ دودھ	ایک پیالی
ڈبل کریم	2 کھانے کے قہچے
پانی	ایک پیالی
چینی	مضبذ ذائقہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چٹکی
پسی ہوئی جانفل	ایک چٹکی

ترکیب:

ساس بین میں پانی، کوکو پاؤڈر، کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی 1/2 رہ جانے تک پکائیں۔ دودھ کو ابال کر ساس بین میں ڈالیں، اس میں کریم ملا کر پیالی میں نکالیں، اس پر دارچینی اور جانفل چھڑک کر پیش کریں۔



ابرہو ہمیشہ
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار

MASS

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Corn Chowder with Tortilla Chips

Ingredients:

Corn (canned)	1 cup
Spring onions (finely cut)	2
Garlic	1 clove
Semolina	2 tbsp
Vegetable stock	2 cups
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Tortilla chips	2 cups
Red chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

کارن چاؤ ڈر بمعہ ٹوٹیلہ چپس

اجزاء:

ایک پیالی	بھننے (ٹن والے)
2 عدد	بری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک جوا	لہسن
2 کھانے کے چمچے	سوئی
2 پیالی	سبز یوں کی بخنی
ایک پیالی	چنڈر پیڑ (کدو کش)
2 پیالی	ٹوٹیلہ چپس
چھڑکنے کے لئے	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

بلنڈر میں بھننے، بری پیاز، لہسن اور سوئی ملا کر پیس لیں۔ دہیجی میں بخنی اور پسا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک اہال آنے تک پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ بیکنگ ڈش پر المونیم فوئل لگا دیں اس پر پیس کی تہ لگائیں اور پیڑ چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے پیس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Rice Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Celery (finely cut)	1 cup
Carrats (finely cut)	1 cup
Uncooked white rice	1/2 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Thyme leaves (chapped)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp

Method:

- Bail chicken in water in a pat; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pat.
- Add chicken, celery, carrats, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

مرغی اور چاول کا سوپ

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی ہونیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	سیلری (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کچے سفید چاول
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تھام کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

دیگھی میں مرغی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ گوشت گل جائے تو آنچ ہلکی کر کے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اس میں پیاز، تھام، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ اس کے اوپر آئے ہوئے جھاگ کو تھچے سے نکال دیں۔ اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور بچنی چھان کر دوسری دیگھی میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

MASALA 56 KITCHEN



Raisin and Cashew Nut Crisps

Ingredients:

Milk chocolate (melted)	250 grams
Cashew nuts (roasted and crushed)	50 grams
Raisins	50 grams
Sugar	25 grams
Cherries	for garnishing

Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

کاجو اور کشمش کے کرسپس

اجزاء:

250 گرام	ملک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
50 گرام	کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے)
50 گرام	کشمش
25 گرام	چینی
سجانے کے لئے	چیریز

ترکیب:

ساس بین میں چینی پگھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چکنی ٹرے پر پھیلا دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں کرہیج سمیت تمام اجزاء ملا لیں۔ مفن کے سانچے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں، تاجے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں ڈالیں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



Fatoush

Ingredients:

Tomato	500 grams
Lettuce leaves	200 grams
Cucumber	500 grams
Turnip	100 grams
Parsley leaves (finely cut)	50 grams
Mint leaves (chopped)	50 grams
Capsicum	200 grams
Salt	to taste
Tartilla chips	1 cup

Dressing Ingredients

Lemon juice	50 grams
Sumac powder	20 grams
Salt	1 pinch
Olive oil	50 grams

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients; serve.

فتوش

اجزاء:

500 گرام	ٹماٹر
200 گرام	سلاڈ کے پتے
500 گرام	کھیرا
100 گرام	لال سولی
50 گرام	اجودہ (باریک کٹا ہوا)
50 گرام	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
200 گرام	شملہ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	نور نیلا زچس

ڈریسنگ کے اجزاء:

50 گرام	لیموں کا رس
20 گرام	شمک پاؤڈر
ایک چٹکی	نمک
50 گرام	زیتون کا تیل

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Meatball Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Onion (chopped)	½ cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

کوفتہ کباب

اجزاء:

½ کلو	گائے کا قلم (باریک پٹا ہوا)
½ پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پٹا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

قلمے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرم گرم پیش کریں۔



Kashmiri Mutanjan

Ingredients:

Muttan	1/2 kg
Rice (saaked)	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Onion (whole), Bay leaf	1 each
Garlic	1 bulb
Fennel seeds, Coriander seeds	2 tbsp each
Sugor, Leman juice	2 tbsp each
Hot spices (whole)	1 tbsp
Red and green food colours	1 pinch each
Saffron (dissolved in milk)	a pinch
Mixed dry fruits	1/2 cup
Compote	1/4 cup
Water	4 cups
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Fried onion, Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook muttan, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat, hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

کشمیری منجن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	زعفران	1/2 کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو	(دودھ میں گھلا ہوا) ایک چنگی	
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	مرے	1/4 پیالی
پیاز (ثابت) 'تچ پتا	ایک ایک عدد	لے بٹے میوے	1/2 پیالی
لہسن	ایک پونھی	پانی	4 پیالی
سونف، ثابت دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
چینی، لیموں کارس	2'2 کھانے کے چمچے	مکھن	1/4 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	تلی ہوئی پیاز	
کھانے کا لال اور ہر رنگ	ایک ایک چنگی	چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

ملل کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا، ثابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دہیگی میں گوشت، پونٹی اور پانی ڈال کر درمیانی آگ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بچنی چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک علیحدہ دہیگی میں مکھن گھلا کر پیاز باوامی کریں اس میں گوشت، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر چینی، لیموں کارس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زعفران، کھانے کے رنگ، میوے اور مرے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار منجن دس میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Fish Bun Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	4
Round buns	4
Eggs	2
Green chillies (paste)	2 tbsp
Fresh coriander	¼ cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
*Thousand Island dressing	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds)	for decoration + filling

Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly toast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix ½ cup mayonnaise and ¼ cup tomato ketchup.

مچھلی کے بن کباب

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے	4 عدد
گول والے بن	4 عدد
انڈے	2 عدد
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہر ادھیا	¼ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
ٹکی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
☆ تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ	☆ تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
سلاڈپے، کھیر، نمٹاڑ (قتلے)	سجائے کے لئے + بھرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، ادھیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو گولا کی شکل میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توڑے پر ہلکا سا سینک لیں۔ بن کے نیچے حصوں پر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ کی تہ لگائیں، اس پر مچھلی، سلاڈپے، کھیرے اور نمٹاڑ ڈال کر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاڈپے، نمٹاڑ اور کھیرے سے سجائیں اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

☆ ½ پیالی مایونیز اور ¼ پیالی نمٹاڑ کچپ کو ایک پیالے میں ملا لیں۔

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ

شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت ما آب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ



Prof. Dr. Hkm. Herbalball Syed A.N Askari

360 سالہ
طبی خدمات



جناب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری، نواب جونا گڑھ اسٹیٹ
خانگی، نواب جہانگیر خانگی نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

طبی اور صحت کے مسائل

طبی مشورے

حضور خانم المرسلین تمام اقوام دالم کے لئے طب نبوی شفاء لے کر آئے۔
آپ کا یہ آخری صحیفہ خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی بر قوم
کے لئے یکساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں
شفاء کو حرز جان بنایا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔ ہم تمام لاعلاج امراض کا علاج
حجامہ اور طب نبوی کے شفاء بخش نایاب قیمتی نسخہ جات سے کرتے ہیں۔

سردیوں کا موسم کا خاص (حلہ بخار و عطاریہ)

یعنی اورک اور گھیکوار کا حلوہ، اورک 400 گرام، ایلو پوریا 300 گرام ہیں کر
2 کلو گئے کے دودھ میں پکائیں، خالص کھیں، روغن زیتون، کوئی ایک بقدر
ضرورت، سوئی 300 گرام، شہد یا چینی حسب ذائقہ ڈال کر بھونیں بعد از بادام،
پستہ، کھوپڑہ، چھوڑا، چلوڑہ، خربث، کشمش، تمام اشیاء 25-25 گرام، ہنر
الاہنگی 25 دانے، خشک 25 گرام، زعفران 5 گرام، دباسبہ دار چینی، جاتقل
جلوتری، 5 گرام باریک پیس کر ملا دیں، اعصابی کمزوری، ہادی گھٹیا تھکے کھائیں
اور جوان ہو جائیں۔

طب نبوی کا معجزہ و شفاء

جنت کے میوہ جات شہد خالص اور زعفران کا خاص مرکب پاور جام رنگ سرخ
دسفیہ کرتا ہے دل و ماغ نظر کو تیز کرتا ہے تمام جسمانی کمزوری کا علاج، طاقت کا خزا
نہ خاندان بھر کیلئے۔

ہسٹات کورس لاکھوں چھوٹے قد والے دل چھوٹا

لا جواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں 16 گچ تک قد بڑھائے ہزاروں نہیں لاکھوں
افراد کا آزمودہ کامیاب ترین نسخہ ہیں 100% نتائج
حاصل کرنے کے لئے اپنے
معالج کی ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

(صائمہ فیضان کینیڈا کیلگری)
سوال: محترم حکیم صاحب میں نے اپنے بیٹے اور بیٹی کی بے اولادی کے سلسلہ میں
آپ سے آٹھ ماہ قبل رجوع کیا تھا میری بیٹی کی ادوی (پچوالی) میں سیٹ تھا جبکہ
بیٹے کے افزائش نسل کے جراثیم کی مقدار 10% فیصد تھی آپ نے میری بیٹی اور
بیٹے کے علاج کیلئے 90 دن کا کورس ارسال کیا تھا اس کے بعد میٹ رپورٹ
دیکھیں تو میری اور میرے کینیڈا کے ڈاکٹروں کی حیرت اور خوشی سے جھوم گئے کہ
رپورٹ میں بیٹے کے جراثیم (سیمن کی رپورٹ) کی مقدار 70% فیصد تھی یہاں
کینیڈین ڈاکٹر نے بتایا کہ یہ اولاد پیدا کرنے کی نازل مقدار ہے اور بیٹی کی
رپورٹ میں ادوی کی سیٹ ختم ہو چکی ہے اور ہارمونز بھی نازل ہیں جبکہ امریکن
ڈاکٹر نے ادوی (پچوالی) کا آپریشن کے ذریعہ نکال دینے کا مشورہ دیا تھا۔
اب اس سے بڑھ کر خوشی کی بات یہ ہے کہ میری ہوجوسات سال سے اور بیٹی پانچ
سال سے بے اولادی کی شکار تھی اب امید سے ہیں اور بہو کی رپورٹ جڑواں بچوں
کی ہے ہم آپ کے خاندانی طبی معجزات کے پہلے ہی قائل تھے میرے بچے خوشحالی
اور ارشاد علی دونوں بھی مردانہ بانجھ پن کے شکار تھے آپ کے علاج سے ان کی
رپورٹس میں مردانہ جراثیم (سیمن) بھی نازل مقدار میں آ رہی ہیں یہ بھی دس اور
بارہ سال سے بے اولادی کے شکار ہیں ہمیں یقین ہے کہ انہیں بھی شفاء یابی ہوگی۔
جواب: صائمہ فیضان صاحبہ یہ امر انتہائی خوشی کا ہے کہ آپ کا بیٹا اور بیٹی دونوں کی
زندگی میں بہار آگئی ہے بیٹی کے پیدائش کے تک دوا کا استعمال جاری رکھیں گی
اور آپ کے دونوں بچوں کی رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے ایک اور خوش خبری
ہے کہ 90 دن کا کورس پورا کر دلائیں اور اللہ کے حکم سے صاحب اولاد ہو جائیں گے۔

2014 میں دنیا بھر سے 777 ممالک کے طبی
وخصوات کا علاج

(دنیا بھر سے سینکڑوں مونا پے کی شکار خواتین جواب خوبصورت، اسات اور دلکش
جسم کی مالک بن گئی)

انہوں نے اپنے وزن میں 40 سے 60 کلو تک کمی کی اور تجویز کردہ بے زور و
سپاہیٹ پر مبنی سلنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے مینا بولیک سسٹم اور ہارمونز
کی خرابیاں نہ صرف دور ہو گئیں بلکہ کراؤر ہوزوں کا درد، بلڈ پریشر اور مونا پے سے
پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات ملی گئی اور ان سب کا وزن تیزی سے کم
ہونے کے ساتھ ساتھ اسکن ٹانگ اور باڈی شیپنگ ہو گئیں اور یہ خواتین
حضرات اپنی عمر سے 10 سے 15 سال کم نظر آنے لگے ہیں۔

بیماری حسن کی طبی

مس الینا نفیس کراچی، ریشما مین، مسز سلیم سعودی عرب، مس رشیم کراچی،
مس نگینہ خان پشاور، مس گلزار اسلام آباد۔

آپ تمام خواتین کسی بھی جگہ بہت کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپ کی زندگی
ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشوونما حقیقی حسن ہے۔

COURSES 30 DAYS

Course Perfect Body Figure 9500/-
Refacing Skin Whitening 7500/-
Height 6500/- Ex Slimming 6500/-
Weight Gaining 6500/- Sugar 6500/-
Hepatitis 9500/-

Men & Women Formula 9500/- Result 100%
No Side Effects Food Supplements

بیرون ملک اور گنہگاروں کے مریض ہم سے ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک

اکاؤنٹ نمبر 114902010030421

عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ

ایزی پیس ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

شفاء منجانب اللہ

مونا پاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، پیپائٹس، فاج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد
ر بڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اوزی (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں
کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070 | APTC (سابقہ ARY) کیشن گیری، فزسٹ فلور A-110 رشید مناس روڈ القائل ملیم ہال گلستان جوہر کراچی۔

ایم اے جناح روڈ 10/10/5 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | فیکس نمبر 1st فلور، 127th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ ای، کراچی فون: 021-35834872



Queen Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Black raisins	1/2 cup
Baking powder	1/2 tsp
Sugar	1/4 cup
Egg	1
Lemon zest	1 tbsp
Cream (fresh)	1 tbsp
Butter	1/4 cup + for brushing

Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and 1/2 flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

کوئن کیک

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	کالی کشش
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
1/4 پیالی	چینی
ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے
ایک کھانے کا چمچ	تازہ کریم
1/4 پیالی + چکنا کرنے کے لئے	مکھن

ترکیب:

پڈنگ کے 16 انچ کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور کشش کی تہ لگا دیں۔ میڈے میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا چھینٹیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے، لیموں کے چھلکے اور 1/2 میڈے کو اس آمیزے میں ملا لیں۔ باقی میڈے میں کریم ملا کر مکھن میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیک پلیٹ پر آٹ کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Zarnak

Mint and Carrot Soup

Ingredients:

Carrots	250 grams
Onion	1
Garlic	1 clove
Vegetable stock	4 cups
Keenu juice	½ cup
Mint leaves	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Melt butter in a pot; add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

گاجر کا پودینے والا سوپ

اجزاء:

250 گرام	گاجر
ایک عدد	پیاز
ایک جوا	لہسن
4 پیالی	سبزی کی بخنی
½ پیالی	کینو کا جوس
2 کھانے کے چمچے	پودینے کے پتے
ایک کھانے کا چمچ	نکھن

ترکیب:

دیگی میں نکھن پگھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی بخنی ڈال کر گاجر گلتے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کینو کا جوس اور پودینے شامل کر کے پیش کریں۔



Mrs. Sabra

Butter Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chicken tikka masala (packaged)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/4 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomato puree	2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper; fenugreek; cook till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

مرغ مکھنی

اجزاء:

مرغ کی بونیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
چکن تیکہ مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
پیاز ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کی پیوری	2 پیالی
پیاز ہوا پس اور رک	ایک کھانے کا چمچ
پس ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پس ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	50 گرام
تیل	ایک کھانے کا چمچ
کریم	سجائے کے لئے

ترکیب:

مرغ پر دہی، تیل، لیموں کا رس، لال مرچ، تیکہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں مکھن پگھلائیں اس میں ٹماٹر کی پیوری، پس اور رک، کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میتھی ملا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گھنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Rida



Chicken Masala Wings

Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Refined flour	1 cup
Eggs	2
Ginger paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Green chillies (paste)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt, Black pepper powder	to taste
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

مرغی کے مصالحہ دار پر

اجزاء:

مرغی کے پر	1/2 کلو
میدہ	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
پا ہوا درک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دوسٹر شاز ساس	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	1/2 چائے کا چمچ
نمک پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل	تلفن کے لئے

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اور ک'لال مرچ' کالی مرچ' زیرہ ہری مرچیں' چائیز نمک' دوسٹر شاز ساس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے پھر کارن فلور اور پھر انڈوں میں پشیشیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پرسہری تل کر نکال لیں۔



Mrs. Faheem



Easy Peasy Halwa

Ingredients:

Semolina	250 grams
Green cardomoms	10
Condensed milk	1 cup
Almonds (finely cut)	10 + for sprinkling
Pistachias (finely cut)	10 + for sprinkling
Clarified butter	1 cup + for brushing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

ایزی پیزی حلوه

اجزاء:

250 گرام	سوہی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	بادام (باریک کٹے ہوئے)
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	پستے (باریک کٹے ہوئے)
ایک پیالی + چھڑکانے کے لئے	ستھی

ترکیب:

کڑا ہی میں تھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سوہی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ ڈش کو تھی سے چھڑکنا کریں اور حلوه ڈال کر تھپے سے ہموار کریں۔ پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں بھنے کے لئے رکھ دیں۔ مزید ار حلوہ بگڑے کاٹ کر پیش کریں۔



سرد موسم سے نہ گھبرائیں

محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے

موسم سرما میں جراثیم کش لہسن سردی کے جراثیموں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ مرغی کے سوپ کے ساتھ اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور اورک ملی زود ہضم ٹھوس غذائیں کھائی جانی چاہئیں۔ سردی کے امراض کے مقابلے کے لئے حیاتین ج اور ہری مرچیں استعمال کریں۔ روزانہ کسی بھی کھانے کے ساتھ لہسن اور ہری مرچوں کی تھوڑی سی چٹنی کھانے سے جسم میں مدافعت کی قوت مستحکم رہتی ہے۔ لہسن خاص طور پر بوزھوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ یہ خون میں کو لیسٹرول کی سطح کم کر کے بلند فشار خون کا موثر علاج ہے تاہم ہری مرچوں اور لہسن کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا ضروری ہے۔

سردی کے موسم میں جسم کو حرارت پیدا کرنے والی حیاتین اور معدنیات سے بھرپور غذائیں ملتی رہنی چاہئیں اس کے لئے مچھلی اور اس کا تیل بہترین ہیں۔ سرد موسم میں جسم مقوی ناشتے کا متقاضی ہوتا ہے اس لئے ناشتے میں گندم یا جئی (اوٹس) کا دلیہ گرم دودھ شہد یا گڑ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی دلیے میں ایک نیم برشت انڈا چنے کی دال موگ پھلی کے دانے میٹھی دہی کسی موٹی پھل کی قاشیں ہری مرچیں اور پودینے کی چٹنی بھی ملائی جاسکتی ہے۔

روزمرہ کھانے میں فولاد والی غذائیں موٹی سبزیاں اور خشک میوے کھائے جانے چاہئیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں حرارت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔ دن میں 7 سے 8 گلاس پانی اور دودھ بھی پیا جانا چاہئے۔ خوبانی، مٹھے، پتے، کھجور، سیب، چھندر، پالک اور شلجم کے استعمال سے فولاد کا حصول ممکن ہے جب کہ تازہ کلیجی فولاد کے علاوہ حیاتین ”ب“ اور ”الف“ کا بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔ ■

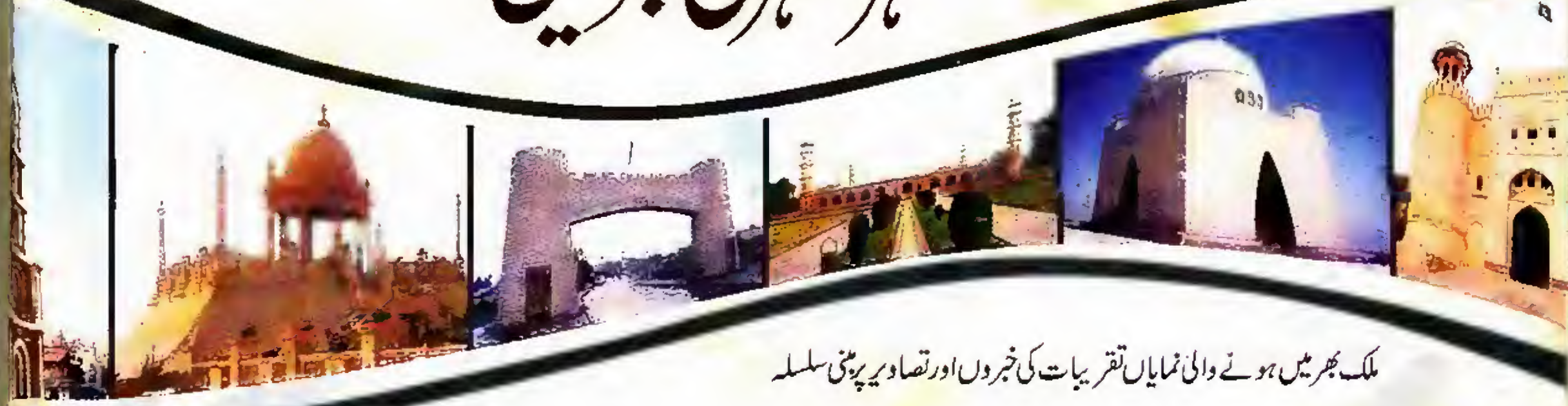
موسم سرما پوری آب و تاب کے ساتھ آچکا ہے۔ ہمارے جسم کے لئے یہ موسم بہت صبر آزما ہوتا ہے۔ سردیوں کا موسم ان لوگوں کے لئے صحت و توانائی کا موسم ثابت ہوتا ہے جو اس کا مقابلہ ورزش، مقوی غذاؤں اور ضروری احتیاطی تدابیر سے کرتے ہیں اور دلچسپ امر یہ ہے کہ محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔

سرد موسم میں گرم اور نرم غذائیں مثلاً گوشت یا چنے کی پنجنی کے ساتھ جوشاندہ پینا بہتر ہے۔ دودھ والی چائے کے بجائے جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے پیئیں۔ اس موسم میں پنجنی اور شوربے میں لہسن کے 4 یا 5 جوے شامل کر کے پینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

موسم سرما میں ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھیں کیونکہ نزلہ اور زکام کے جراثیم ایک سے دوسرے فرد میں مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ میں اور وہاں سے منہ ناک اور کان میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے بار بار ہاتھ دھونے سے اس تکلیف دہ مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

درست مقدار میں صحت بخش غذائیت اور معدنیات کھانے سے نزلے اور زکام کے جراثیموں کے خلاف جنگ کے لئے بھرپور طاقت مل جاتی ہے۔ اس موسم میں چربی والی غذاؤں اور زیادہ مٹھاس سے گریز کر کے سبزیوں، پھلوں اور کم حیاتین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ سردی کے موسم میں جست پر مشتمل خوراک لینی چاہئے کیونکہ جست بطور خاص نزلے اور زکام کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ جست جسم کے اندر خلیات میں جراثیموں کی رسائی میں مداخلت کرتا ہے جس سے نزلے اور زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پرل کانٹیننٹل ہوٹل میں برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کنارے سے آگے (Moving from the Margins) کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف اداروں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا وکیم کر رہی تھیں۔ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پر تکلف چائے سے کی گئی۔



مرمر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف یوٹیشن تانی نے کراچی میں اپنے اسپاسلون "مرمر" کی ری لانچ کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's) کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین نے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔





معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر وارسکون کی جانب سے پرل کانٹیننٹل ہوٹل میں ”ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا“ کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں، معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں، سماجی اوارڈوں، پالیسی سازوں، متعلقہ حکومتی ذمہ داروں، قانون سازوں، فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے ظہرانے کا اہتمام کیا گیا۔



سفار کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوت، اعلیٰ معیار کے ملبوسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفار گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنر خدیجہ شاہ کے ساتھ اپنے پہلے اسٹور ”سفار“ کی بنیاد رکھ دی۔ اس موقع پر ایک پروتار تقریب منعقد کی گئی جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفار کی جانب سے ان کے منفرد ملبوسات پیش کئے گئے جنہوں نے حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پُرکلف لوازمات پیش کئے گئے۔



فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میس لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا جس میں نئے آنے والے فیشن ڈیزائنرز عالش منصور، ستا شاہ، یعقوب سمیرا سائیں، عیمل عثمانیول اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے ملبوسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع چائے سے کی گئی۔



جسمانی نظام کے لئے بہترین لوکی

لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں

اندر سے صاف کر کے پانی رکھنے یا پینے کے برتنوں کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فارسی زبان میں اس طرح کی لوکی کو ”توتنبہ“ کہا جاتا ہے اور یہ کٹ کر بالکل گہرے پیالے کی شکل اختیار کر لیتی ہے جس کا خول انتہائی مضبوط ہوتا ہے۔ لوکی افریقہ سے ایشیا، یورپ اور امریکہ میں انسانوں کی نقل و حمل کے ذریعے پہنچی۔ کچھ علاقوں میں یہ پھل کے طور پر کھائی گئی یعنی اس کو مٹھائیوں، حلووں اور کھیر میں استعمال کیا گیا اور کچھ علاقوں میں اس کو ترکاری کے طور پر بھی پکا یا گیا۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں، لوکی کا استعمال ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ کی سنت بھی ہے۔ لوکی فشارخون کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ خون کے جوش کو ختم کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں کڑھی سیتے آبالیں اور اس پانی کو صبح شام استعمال کریں، علاوہ ازیں لوکی گرم امراض مثلاً بخار اور کھانسی میں بہت فائدہ مند ہے۔ کچی ہوئی لوکی ٹھنڈک بخشنے کی صلاحیت رکھتی ہے، اس کے کھانے سے تسکین پہنچتی ہے۔ لوکی پیشاب کی بیماریوں، ضرورت سے زیادہ پیاس، ڈائریا، بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ لوکی کا جوس حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے، اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکا یا جاتا ہے۔ لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لوکی کا راستہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لوکی کا مزیدار راستہ گرمیوں میں بکثرت کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ ■

سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن کچھ پھل اور سبزیاں ایسی ہیں جنہیں بے تحاشہ فوائد ہونے کے باوجود لوگ عام طور پر کھانا پسند نہیں کرتے۔ ایک ایسی ہی سبزی لوکی ہے، لوکی کا حلوہ وہ واحد دُش ہے جسے تقریباً ہر خاص و عام پسند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جا رہا ہے، تاہم آج اسے بھارت، سری لنکا، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، ٹرائیکل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی، 0.2 فیصد حیاتین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد ریشہ، 0.5 فیصد معدنیات، 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 10 ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کپاشیم ہوتی ہے۔

لوکی بیل پر پرورش پاتی ہے اور جب اس کا پھل پک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کاٹی جاتی ہے۔ اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پکنے کے بعد ٹکھا کر بطور بوتل اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے، اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بوتل گورڈ (bottle gourd) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔ لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے، تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور نیلن نما بھی ہوتی ہیں یا پھر یہ لیوٹری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ لوکی لیوٹری یا گول، پیلے اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے، اس کا گودا سفید اور اسفنج کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کاٹ کر ان کے دونوں حصوں کو



ہم مصالحہ کا نئے سال میں نیا انداز

براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات میں تبدیلی کے ساتھ نئے پروگرام بھی پیش کئے جائیں گے

فوڈ پلانٹ کی ٹک عظمیٰ مشہور صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانے پکانے کی ماہر ہیں۔ انہوں نے ورلڈ بینک کے مقامی اور بیرونی ملک کام کرنے والے اسٹاف کے لئے ان کے کک اور ان کے نئے مینو کی ترقی کے لئے کنسلٹنٹ کے فرائض انجام دیئے ہیں۔ ان دنوں عظمیٰ ہر عمر کی خواتین کو کلری آرٹ، تقاریب کے لئے کیٹرنگ اور بزنس مینجنگ کے لئے تربیت فراہم کر رہی ہیں۔ اپنے پروگرام میں کھانا پکانے کے علاوہ عظمیٰ کھانوں کے بنیادی اجزاء کو محفوظ اور استعمال کرنے کے لئے طریقے بھی سکھائیں گی۔

چٹ پٹے، چٹارے پیش کرنے والے شیف عرفان، ہم مصالحہ کے ناظرین کے لئے نئے نہیں ہیں۔ اپنے اس پروگرام میں وہ ناظرین کو مختلف مصالحوں کو زیادہ بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے مصالحے دار اسٹیکس تیار کرنے کے طریقے بتائیں گے۔

ہفتے اور اتوار کی دوپہر 12:30 سے ایک بجے جسٹ بیکنگ 2 بجے سے 2:30 بجے تک کچن گارڈن جب کہ 2:30 سے 3 بجے شیف اسٹیشنل پیش کیا جائے گا۔

جسٹ بیکنگ میں شیف انسٹیٹیوٹ آف پاکستان سے ڈپلومہ حاصل کرنے والی صبا اپنے ناظرین کو بیک کئے جانے والے نمکین اور میٹھے کھانے پکانے سکھائیں گی۔

شیف اسٹیشنل ایک ایسا پروگرام ہے جس میں ہم مصالحہ کے شیف شہر کے معروف ریسٹوران لال قلعہ جاکر ان کے خاص کھانوں کی ترکیب ناظرین تک پہنچائیں گے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ریسٹوران کے شیف اپنے باورچی خانے میں بنائے جانے والے مزیدار کھانوں کے اہم رازوں سے ناظرین کو آگاہ کریں گے۔

جہاں بات ہو کچن گارڈننگ کی وہاں توفیق پاشا موراج کا نام ذہن میں آ جاتا ہے جو پہلے بھی ہم مصالحہ کے ناظرین کو گھروں میں آسانی سے سبزیاں، جڑی بوٹیاں اور پھل اگانے کی ترکیب بتاتے تھے۔ توفیق پاشا ایک بار پھر نئے انداز میں ہم مصالحہ کے ناظرین کو نہ صرف سبزیاں، جڑی بوٹیاں اور پھل اگانے کے لئے رہنمائی فراہم کریں گے بلکہ مزیدار کھانے پکانے بھی سکھائیں گے۔ ■

اپنے آٹھ سالہ سفر میں ”ہم مصالحہ“ نے تسلسل سے اپنے معیار میں اضافہ کر کے ناظرین کو اپنے سحر میں جکڑے رکھا ہے۔ تبدیلیوں کے اس عمل کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے نئے سال میں ایک بار پھر ”ہم مصالحہ“ نئے انداز میں اپنے ناظرین کے سامنے آ رہا ہے جس میں ایک جانب براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات کا تبدیل کئے جا رہے ہیں تو دوسری جانب کئی دلچسپ اور معلوماتی نئے پروگرام بھی پیش کئے جائیں گے۔

نئے سال میں مصالحہ کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں اب جو تبدیلیاں آئی ہیں اس کے مطابق مصالحہ مارنگز 11 بجے صبح سے لے کر دوپہر 12:30 تک، ٹکا دوپہر ایک بجے سے 2 بجے تک، دعوت 3 بجے سے 4:30 بجے تک، ہانڈی 5 بجے سے 6 بجے تک جب کہ فوڈ ڈائریز 7 بجے سے 8 بجے تک پیش کیا جائے گا۔

ہم مصالحہ شیف گلزار قبل ازیں ”لایو ایٹ ناؤ“ کے نام سے رات 9 سے 10:30 بجے تک اپنا براہ راست پروگرام پیش کرتے تھے لیکن اب وہ ایک نئے وقت پر ”دعوت“ میں اپنے دیکھنے والوں کو جاپانی، تھائی، چائیز کے ساتھ ساتھ ویسی کھانے پکانے سکھائیں گے۔

حسب سابق ہفتے اور اتوار کی صبح 11 بجے سے دوپہر 12:30 بجے تک لائیو ویک اینڈز اور 5 بجے سے 6:30 بجے تک چمکا پکانے کا پیش کئے جائیں گے۔

پیر سے جمعہ تک روزانہ 12:30 سے ایک بجے دوپہر تک فوڈ پلانٹ 2 بجے سے 2:30 بجے تک فوڈ نیٹکسی جب کہ 2:30 بجے سے 3 بجے تک چٹ پٹے، چٹارے کے نام سے نئے ریکارڈ پروگرام پیش کئے جائیں گے۔

فوڈ نیٹکسی کی شیف رابعہ نے نوا (NOVA) سے کلری آرٹ میں ڈپلومہ حاصل کیا ہے جب کہ شیفی کے نام سے ذاتی کاروبار بھی کر رہی ہیں۔ کھانا پکانے کی شوقین رابعہ مختلف نئے اور پُرانے ریسٹورانوں میں جا کر ان کے کھانوں سے لطف اندوز ہوں گی اور پھر باورچی خانے میں واپس آ کر اپنے قارئین کے لئے بالکل اسی انداز میں وہی ڈش تیار کریں گی۔



MASALA 83 SPECIAL

وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو میں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر باب

کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ بد قسمتی کو اپنے سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کاٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا پھلکا ایسے ہی بے دھیانی سے پھینک دیتے ہیں ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی لگتی ہے تاکہ کیلے کے پھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پٹلی نہ ٹوٹے!)

چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی چائے کا ذائقہ کیسا تھا وغیرہ وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی دلچسپ باتیں مشہور ہیں جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گھلی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی آپ کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے۔) اگر چائے دانی میں سے چائے چھلک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ اپنے گھر کو بدروحوں اور آسیب سے بچانا چاہتے ہیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پتی بکھیر دیں بدروحیں داخل نہیں ہو پائیں گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو چمچے رکھ دیئے جائیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ دو شادیاں ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو رہے محتاط! کہیں آپ کو بھی دو شادیاں نہ کرنی پڑ جائیں!

یوگنڈا میں لوہا زیادہ شوق سے نہیں کھائی جاتی کیونکہ وہاں کے رہنے والوں کا ماننا ہے کہ لوہا کھانے سے رنگ مزید سیاہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان میں بھی جو بہت سیاہ فام ہو اس کے لئے یہی کہا جاتا ہے کہ بچپن میں لوہا زیادہ کھائی ہوگی۔

یورپ میں ایک زمانے میں عام طور پر اور آج بھی شادی کے کیک کا ایک سلاٹس چھپا کر رکھا جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلاٹس رکھا جائے تو میاں بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ سریا میں اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پھینکا جاتا ہے تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ سریا میں ہی یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ آپ کی دادی اماں آپ کے لئے کیک بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ کہیں کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی توجیہ ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا پتہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہمی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگ زندگی! ■





روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

۱۔ نورالحدیٰ (لاہور)

قادری صاحب! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کے رشتے کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آجے تھے بات چیت آپ کے بڑھتی بھی تھی مگر آخر میں آکر کوئی نہ کوئی مسئلہ پیدا ہو جاتا تھا بات چیت ختم ہو جاتی تھی بیروں فقیروں سے بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج بھی کروایا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح نکاح لیکر باجی نے وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ آپ کی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باجی کا رشتہ سٹے ہو گیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کر دی ہے لوح نکاح اور وظیفہ کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو۔ بیٹی لوح نکاح کے وظیفہ کی صرف ایک تہیج اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

۲۔ زرین گل (پشاور)

قادری صاحب! میں نے رزق میں سٹھا دی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں میرے شوہر ٹھیکیدار ہیں پچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے Bill ابھی تک کچھ اداروں میں پھنسے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہو گئے بلکہ ایک بڑا سرکاری عہدہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشیں لگوا رہے تھے وہ عہدہ بھی میرے شوہر کو مل گیا ہے اور بڑا پیٹا جو ایک بک میں براؤنچ بیچر تھا ترقی پا کر ریجنل مینجر ہو گیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے

اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ضرورت ہو تو قادری صاحب مجھے ضرور بتائیے گا۔
جواب: اللہ خوش رکھے! میرے پاس اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے اللہ آپ کو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرورت مندوں، یتیموں، محتاجوں کا خیال رکھیں اللہ آپ کا خیال رکھے گا غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا اور وہاں سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپ کا خیال بھی نہ جائے گا۔

۳۔ کسیرا (حیدرآباد)

انکل! میں نے پند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور مطلوبہ جگہ میری شادی بھی ہو گئی ہے ہم دونوں آپ کے بے حد شکر گزار ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ کی زندگی میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

۴۔ طاہرہ حمید (راولپنڈی)

قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہو گئے تھے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی اُمید سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ مہینے کے بعد اچانک اُمید ضائع ہو جاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹی کی ماں ہوں۔

قادری صاحب ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دعا کیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں مزید

اضافہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپ کے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

۵۔ سارہ (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے آپ کا بہت شکریہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟
جواب: جیتی رہو بیٹی! دو نقل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

۶۔ جہاں آراء (کراچی)

قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ داری آپ سے حاصل کر لی تھی میرا بیٹا باہر کے ملک جانا چاہتا تھا مگر کام نہ آتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ جاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا آپ کی دعاؤں سے وظیفہ کے دوران ہی میرے بیٹے کا کام بن گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفہ کا اب کیا کروں ہدایت فرمادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن! اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو دو نقل شکرانے کے ادا کر کے لوح کو ٹھنڈا کرادو۔ بصورت دیگر مکمل کر کے ٹھنڈا کرادینا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (کینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ٹوٹکے



نکسیر پھوٹنے سے بچانے کے لئے

بعض لوگوں کو نکسیر پھوٹنے کا شدید مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ کبھی بھی سر اونچا کر کے نہ سوئیں۔ تھوڑے سے پانی میں نمک گھول لیں۔ اس پانی میں سے ایک ایک قطرہ رات میں سونے سے پہلے اور صبح اٹھنے کے بعد اپنی ناک میں ڈالیں۔ بھاری چیزوں کو جھک کر اٹھانے سے گریز کریں۔



بھوک لگانے کے لئے

اگر بھوک نہ لگتی ہو تو اس کی وجہ سے وزن میں کمی واقع ہو رہی ہو تو صبح دشام اسپنول کی بھوسی کھائیں۔ اس سے معدے کی گرمی دور ہوگی اور بھوک لگتی شروع ہو جائے گی۔



آسانی سے دانت نکالنے کے لئے

اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں اور اسے تکلیف ہو تو ایک چھوٹا سا کٹڑا سہاگہ لے لیں اسے خوب گرم تو پر رکھیں۔ سہاگہ فوراً جل جائے گا، اسے ماچس کی تیلی کی مدد سے کسی چیز میں رکھیں اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے ہاتھ کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ پینگ کو پانی میں بھگو لیں اس میں سے ایک چمکی پینگ لے کر بچے کی ناف پر لگائیں۔ استری سے کیڑا گرم کر کے بچے کی ناف پر ہلکی ہلکی سینکائی کریں۔ بچہ پرسکون نیند سوئے گا۔

کیڑوں کی الماری کی بد بو دور کرنے کے لئے

اگر کیڑوں کی الماری میں بد بو پیدا ہوگئی ہے تو الماری خالی کر کے اس میں تھوڑی سی نوگین اور نیم کے پتے ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن اس میں بھوڑے کاغذ کو بچھا کر کیڑے رکھ دیں، کبھی بد بو نہیں آئے گی۔

ہاتھوں سے لہسن کی بد بو بھگانے کے لئے

لہسن اور ک چھیلنے کے بعد ہاتھوں سے بد بو بہت دیر تک نہیں جاتی۔ ایسے میں ہاتھوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد ہاتھ دھو لیں۔



فشارخون بڑھانے کے لئے

وہ لوگ جن کا فشارخون کم ہو جاتا ہو روزانہ ایک کھجور ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ چھندر کا استعمال بھی ان کے لئے بہترین ہے۔

MASALA 89 TOTKAY

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو پین کوہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ”ہم مصالحہ“ کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کو پین ہمہ تشاخی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

ماہ جنوری کا سوال

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آپا کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

جواب

نام

فون نمبر

ای میل ایڈریس

بلڈنگ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔

MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس رانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1200 روپے میں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Scanned by Samaira Nadeem

Goldenpearl®
Beauty Forever

Love
Skin



Golden
Pearl

Whitening
Moisturizing
Lotion

جولڈن پیرل

B E A U T Y F O R E V E R

آپ جانتیں جدم
مٹھیر جائے نظر...



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk